

學校名稱: 東門國小 年級: 三年級 班級: 9 姓名: 陳昕

家庭教育~子職教育學習單【同心動「疫」動】

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。

- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作1 和爸爸做棒式



動作2 和奶奶做伏地挺身



動作3

和妹妹單腳站立



動作4

和媽媽做深蹲



任務二：請你

自分享一

成任務後的感想。

我的感想

我覺得這次的家庭教育教育非常好，除了可以運動以外還可以和家人多一點互動相處時間，還有能學到各種不同的運動方法。

家人(爸爸)

的感想

謝謝校方這張有趣的學習單，把寒假作業變得更多元，增加了家人與孩子的互動時間。

Excellent

Excellent

Excellent

Excellent

學校名稱: 東門國小 年級: 4 班級: 11 姓名: 楊詠璽

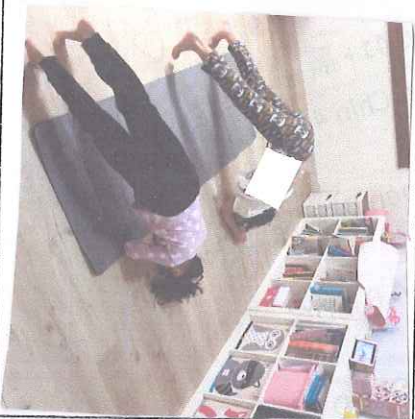
家庭教育~子職教育學習單【同心動「疫」動】

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。

- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

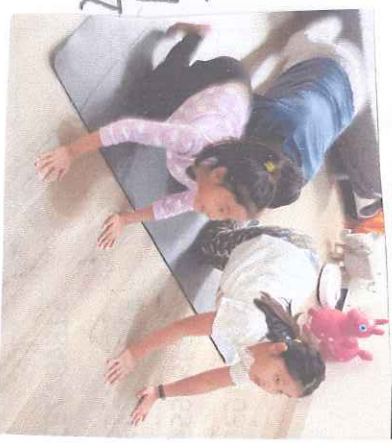
動作 1

棒式
增強
核心



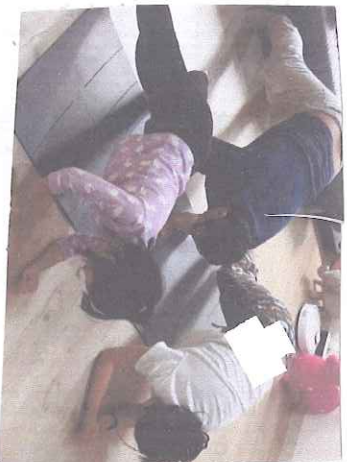
動作 2

貓式
強化背
的肌肉放
鬆



動作 3

下犬式
身展脊
椎全身



動作 4

轉腰
左右平衡



任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想

我覺得能跟家人一起
做運動真的很好玩，一起
和媽媽也跟著我們一起
加入這項挑戰，我們不
但流了很多汗，而且心
情也變得好，希望下
一次也可以和家人一起
挑戰。

家人(爸爸)的感想

這次的運動，對全家都是一個
挑戰，在結業任務並達成一次以
後的失敗，一次次的互相鼓勵，持
續過這次的任務其實也是給了
一次再學習和親子互相合作完成任務。

優

動起來太棒了

全家人一起

學校名稱：東門國小 年級：4 班級：2 姓名：馮相薈

家庭教育~子職教育學習單【同心動「疲」動】

居家防疫生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此間的互動似乎沒有因此增加，反而因為長時間的居家辦公與學習，以及其他的壓力因素，導致情緒變得較不穩定，而容易引發不愉快；到了周末，有時間可以維繫一下家庭內的情感，卻只想當個沙發馬鈴薯，而逃不出3C產品的魔爪。但長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下的任務挑戰。

- 任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作進行拍照記錄。

動作 1

動作 1：貓與駱駝



動作 2

動作 2：單手伸展



動作 3：伸展脊椎



動作 4：平衡動作



我的感想

我覺得跟媽媽的互動更多了，因為我有跟媽媽一起做動作，我覺得跟媽媽做完動作會很開心。

家人(媽媽)的感想

居家防疫讓孩子的活動空間變小，但有限制的空間看影片做運動可說是孩子時常體悟，也減少了couch potato的情況，期待疫情減緩回到正常的時期。



姓名: 東門國小 年級: 三年級 班級: 1 姓名: 賴中

【同心動】「疫」動

居家防疫一生，生活使我們與家人相處的時間變多，但彼此之間的互動似乎沒有因此增加，而且長時間地維持一個姿勢及盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也會變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭成員的互動與情感，要請你們完成以下任務挑戰。

任務之一：請你與家人共同找出一部有互動的延伸運動影片，並與家人
 一起跟著影片進行伸展運動，最後請擺出影片中的4個動作並進行拍照記錄。

動力



動



動作 3



動作 4



任務二：請你與家人各自分享一下完成任務後的感想。

我的感想

家人(媽媽)的感想

我和媽媽、姐姐兩個人一起
跳出許多的小紅公，
我總覺得它們在向我

黨多熱親身參與動作簡單，適合親子
一起運動。新足肺炎病情造成我們
戶外運動次數減少，在家看影片做
運動是一個不錯替代方案。

士國入印卷

家庭教育親子職業教育學習單【同心動「疫」動】

居家防疫生活，使我們與家人相處的時間變多，但彼此間互動的互動，似乎沒有因此增加，而且長時間地維持一個姿勢，盯著螢幕看，不僅容易傷害眼睛，身體也會變得僵硬，為了維護家人的健康及促進家庭的互動與情感，要請你們完成以下任務挑戰。

任務一：請你與家人共同找一部有互動的伸展運動影片，並與家人

人行



動



任務

完成任務後，我的感想是。

最



動



我的感想是

家人（爸爸）的感想是

我組得這一次跟家人一起做的是一場很有趣的見得很有趣，希望下次能很快。

以上有很多類似影片可以分享給各位家長，互動的運動可以更加增進感情，也達到提升健康的結果。很構很推薦。